****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС ООО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

***В области познавательной культуры:***

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности;

способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­

умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:***

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***

способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе используется **УМК**:

1. Настольная книга учителя физической культуры /Под  ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт.сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496с.,ил.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под.ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002. - 192 с.: ил.
4. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. В.И. Ковалько. М.: ВАКО, 2010. – 400 с. – (В помощь школьному учителю).

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая нависная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

На изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю (105 часов в год).

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы учебного предмета «Физкультура», рекомендованной Минобрнауки России, учебнику Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015 г. из ФПУ 2017 года.

За счет годового календарного графика образовательного учреждения на 3 часа увеличивается число уроков по сравнению с авторской программой. Эти часы и часы вариативной части распределены по разделамспортивно-оздоровительной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Распределение программного материала

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **5 класс** |
| **Знания о физической культуре** |
| История физической культурыБазовые понятия физической культуры.Физическая культура человека. | В процессе урока в течение учебного года |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| Организация и проведение занятий физической культуройОценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока в течение учебного года |
| **Физическое совершенствование** |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока в течение учебного года |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  |
| Легкая атлетика | **24** |
| Гимнастика с основами акробатики  | **18** |
| Лыжные гонки  | **18** |
| Спортивные игры | **24** |
| **Вариативная часть** | **21** |
| Легкая атлетика | **9** |
| Гимнастика с основами акробатики  | **3** |
| Спортивные игры | **9** |
| **Всего часов** | **105** |

*Раздел Плавание не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.*

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Общеразвивающая направленность**

Гимнастика с основами акробатики.Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

 Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. Упражнения общей физической подготовки.

 Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Комбинации из стилизованных общеразвивающих и акробатических упражнений (девочки) с элементами хореографии(основные позиции рук в сочетании с движениями туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок шагом; кувырок вперед и назад в группировке; равновесие на одной ноге).

Прикладные упражнения. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствия - прыжки боком через гимнастическую скамейку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Лазанье по канату в три и два приема на высоту до 3м. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров). Челночный бег 4х9 метров. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой» и «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

 Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; верхний, нижний прием и передачи мяча в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Игра с элементами волейбола. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть**

Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта (лапта). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).

В ходе промежуточной аттестации учащихся в школе по учебному предмету «Физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3х10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10.0 | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 160 | 170 | 135 | 145 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| Гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****уро ка** | **Наименование темы раздела, темы урока,** **виды контроля** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Лёгкая атлетика (18 уроков)** | **5а** | **5б** | **5а** | **5б** |
| 1. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте, на уроках л/а. Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон. |  |  |  |  |
| 2. | Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. |  |  |  |  |
| 3. | Высокий старт. Бег на 30 м. Зачёт. |  |  |  |  |
| 4. | Прыжок в длину с места. Бег с ускорением до 40 м.  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места. Скоростной бег до 40 м. |  |  |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места. Зачёт. |  |  |  |  |
| 7. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. |  |  |  |  |
| 8. | Метание мяча на заданное расстояние, на дальность с 4-5 шагов разбега. |  |  |  |  |
| 9. | Метание мяча на дальность. Зачёт. |  |  |  |  |
| 10. | Бег на длинные дистанции в равномерном темпе до 12 мин. |  |  |  |  |
| 11. | Бег на длинные дистанции в равномерном темпе до 12 мин. |  |  |  |  |
| 12. | Бег на 1000 м. Зачет.  |  |  |  |  |
| 13. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (разбег и отталкивание).  |  |  |  |  |
| 14. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Полоса препятствий. |  |  |  |  |
| 15. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачёт. |  |  |  |  |
| 16. | Бросок набивного мяча 2-я руками с места в парах. |  |  |  |  |
| 17. | Бросок н. мяча 2-я руками на максимальную длину и высоту. |  |  |  |  |
| 18. | Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (9 уроков)**  |  |  |  |  |
| 19. | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. |  |  |  |  |
| 20. | Стойки, перемещения, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |  |  |  |  |
| 21. | Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |  |  |
| 22. | Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. |  |  |  |  |
| 23. | Приём и передача мяча сверху двумя руками. Зачёт. |  |  |  |  |
| 24. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки  |  |  |  |  |
| 25. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки |  |  |  |  |
| 26. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Зачёт. |  |  |  |  |
| 27. | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики(21 урок)**  |  |  |  |  |
| 28. | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Кувырки вперёд и назад в группировке. ОРУ с набивным и большим мячом. |  |  |  |  |
| 29. | Кувырки вперёд и назад в группировке. ОРУ с набивным и большим мячом. Повороты на месте. |  |  |  |  |
| 30. | Кувырки вперёд и назад в группировке. Зачёт. ОРУ с набивным и большим мячом.  |  |  |  |  |
| 31. | Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке, перекладине. ОРУ с набивным и большим мячом.  |  |  |  |  |
| 32. | Упражнения в висах и упорах. ОРУ со скакалкой. Перест-ние из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.  |  |  |  |  |
| 33. | Упражнения в висах и упорах: м.- подтягивание из виса, д.- подтягивание из виса лёжа. Зачёт. ОРУ со скакалкой. |  |  |  |  |
| 34. | Стойка на лопатках. ОРУ со скакалкой.  |  |  |  |  |
| 35. | Стойка на лопатках. Зачёт. ОРУ со скакалкой.  |  |  |  |  |
| 36. | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (гимн. козёл в ширину, высота 80-100 см). ОРУ с обручем. |  |  |  |  |
| 37. | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. ОРУ с обручем. Перестроение в колонну по 8 в движении. |  |  |  |  |
| 38. | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Зачёт. ОРУ с обручем.  |  |  |  |  |
| 39.  | «Мост» из положения лёжа, стоя. ОРУ с обручем.  |  |  |  |  |
| 40. | «Мост». ОРУ в парах. Перестроение из колонны по 2,4 в колонну по 1 разведением и слиянием в движении. |  |  |  |  |
| 41.  | «Мост» из положения лёжа, стоя. Зачёт. ОРУ в парах.  |  |  |  |  |
| 42. | Упражнения в равновесии: по рейке на носках, выпадами; повороты на 90 и 1800, приседания, соскок. ОРУ в парах. |  |  |  |  |
| 43. | Упражнения в равновесии (комбинация). Зачёт. ОРУ в парах. |  |  |  |  |
| 44. | Лазанье по канату. ОРУ с гимн. палкой. |  |  |  |  |
| 45. | Лазанье по канату. Зачёт. ОРУ с гимн. палкой. |  |  |  |  |
| 46. | Прыжки со скакалкой. ОРУ с гимн. палкой. |  |  |  |  |
| 47. | Прыжки со скакалкой. Зачёт. ОРУ с гимн. палкой. |  |  |  |  |
| 48. | Эстафеты и игры с использованием гимн. упр. и инвентаря. |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 уроков)** |  |  |  |  |
| 49. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте, на уроках л/п. Попеременный двухшажный ход.  |  |  |  |  |
| 50. | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
| 51. | Попеременный двухшажный ход. Зачёт. |  |  |  |  |
| 52. | Прохождение дистанции 3 км.  |  |  |  |  |
| 53. | Подъём «полуёлочкой». |  |  |  |  |
| 54. | Подъём «полуёлочкой». Зачёт. |  |  |  |  |
| 55. | Прохождение дистанции 3 км.  |  |  |  |  |
| 56. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
| 57. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
| 58. | Одновременный бесшажный ход. Зачёт.  |  |  |  |  |
| 59. | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |  |
| 60. | Торможение «плугом».  |  |  |  |  |
| 61. | Торможение «плугом». Зачёт. |  |  |  |  |
| 62. | Прохождение дистанции 3 км.  |  |  |  |  |
| 63. | Повороты переступанием. |  |  |  |  |
| 64. | Повороты переступанием. Зачёт. |  |  |  |  |
| 65. | Передвижение на лыжах 2 км. Зачёт. |  |  |  |  |
| 66. | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (12 уроков)** |  |  |  |  |
| 67. | Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.  |  |  |  |  |
| 68. | Передвижение приставными шагами с изменением напр. движения. Ловля и передача мяча 2-я руками от груди. |  |  |  |  |
| 69. | Ловля и передачи мяча 2-я руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи.  |  |  |  |  |
| 70. | Ловля и передача мяча 2-я руками от груди. Зачёт.  |  |  |  |  |
| 71. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. |  |  |  |  |
| 72. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. Тактика свободного нападения.  |  |  |  |  |
| 73. | Бросок мяча двумя руками от груди **с** места. Зачёт.  |  |  |  |  |
| 74. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.  |  |  |  |  |
| 75. | Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  |  |  |  |  |
| 76. | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча. Зачёт.  |  |  |  |  |
| 77. | Броски одной рукой от плеча в движении (после ведения) |  |  |  |  |
| 78. | Броски одной рукой от плеча в движении (после ведения). Нападение быстрым прорывом (1:0). |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (12 уроков)** |  |  |  |  |
| 79. | Броски одной рукой от плеча в движении. Зачёт.  |  |  |  |  |
| 80. | Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков. |  |  |  |  |
| 81. | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из о.э.: ловля, передача, ведение, бросок.  |  |  |  |  |
| 82. | Комбинация из о.э.: ловля, передача, ведение, бросок. Зачёт. Игра по правилам мини-баскетбола. |  |  |  |  |
| 83. | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Передачи мяча над собой. |  |  |  |  |
| 84. | Передачи мяча над собой, через сетку. |  |  |  |  |
| 85. | Передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Зачёт. |  |  |  |  |
| 86. | Прием и передача мяча снизу на месте. |  |  |  |  |
| 87. | Прием и передача мяча снизу на месте и в движении приставными шагами. |  |  |  |  |
| 88. | Прием и передача мяча снизу. Зачёт. |  |  |  |  |
| 89. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.  |  |  |  |  |
| 90. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам мини-волейбола. |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (12 уроков)** |  |  |  |  |
| 91. | Инструктаж по ОТ на уроках лёгкой атлетики. Бег на 60 м. Стартовый разгон. |  |  |  |  |
| 92. | Бег на 60 м. Бег по дистанции. Финиширование. |  |  |  |  |
| 93. | Бег на 60 м. Зачёт. |  |  |  |  |
| 94. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег, отталкивание). |  |  |  |  |
| 95. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег, отталкивание и приземление). |  |  |  |  |
| 96. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачёт. |  |  |  |  |
| 97. | Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.  |  |  |  |  |
| 98. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |  |  |  |
| 99. | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1) с 6-8 м. Зачёт.  |  |  |  |  |
| 100 | Бег равномерный (6 –минутный)  |  |  |  |  |
| 101 | Медленный бег в сочетании с ходьбой до 12 минут.  |  |  |  |  |
| 102 | Бег равномерный (6 –минутный). Зачёт |  |  |  |  |
| 103 | Бросок и ловля набивного мяча 2-я руками, разными способами |  |  |  |  |
| 104 | Президентские тесты. |  |  |  |  |
| 105 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **105 уроков** |